**Nieoczywisty, a bardzo ważny składnik w diecie rocznego dziecka**

 **– wiesz, o jaki chodzi?**

**Dieta roczniaka jest już urozmaicona, jednak nie może w niej zabraknąć miejsca dla jednego, bardzo ważnego składnika. Chodzi o mleko, będące bogatym źródłem ważnych składników odżywczych, których dziecko potrzebuje nawet kilka razy więcej niż dorosły. Czy wiesz, jakich?**

**Dlaczego mleko jest nadal ważne w diecie?**

Przez 12 miesięcy pokarm mamy był podstawą diety niemowlęcia. Zgodnie z opinią ekspertów karmienie piersią powinno być kontynuowane także w drugim roku życia dziecka – tak długo, jak chce tego mama i maluch. Dodatkowo po 1. urodzinach dziecko powinno otrzymywać **dwie porcje mleka (w tym mleka modyfikowanego) i porcję produktów mlecznych[[1]](#footnote-1)**. Dzięki tym produktom do młodego organizmu dostarczane są wapń oraz witamina D, niezbędne do budowy mocnych kości i zębów. Ponadto pochodząca z mleka laktoza, czyli cukier mleczny, jest dla malucha dobrym źródłem energii, a dodatkowo ułatwia wchłanianie wapnia[[2]](#footnote-2).

|  |
| --- |
| **PRAWDA CZY FAŁSZ?****Po skończeniu roczku dziecko potrzebuje coraz mniej składników odżywczych.**FAŁSZ. Aby prawidłowo się rozwijać i uczyć się nowych umiejętności, małe dziecko nadal potrzebuje odpowiednio zbilansowanej diety i dostarczanych z nią wielu składników odżywczych. **Choć jego brzuszek jest malutki, potrzebuje aż 6 razy więcej witaminy D i 4 razy więcej żelaza oraz wapnia niż osoba dorosła[[3]](#footnote-3)– taki niewielki, a tak wiele potrzebuje!** |

**Mleko mamy, mleko krowie czy modyfikowane?**

Nawet jeśli karmisz roczniaka piersią, pamiętaj, że Twój pokarm nie zaspokaja już w pełni wszystkich potrzeb dziecka. To dlatego **niezbędne jest włączenie do jego diety wartościowych przetworów mlecznych i posiłków na bazie mleka**. Jeśli dziecko nie lubi pić mleka, warto przyrządzać potrawy z jego dodatkiem lub zadbać, aby otrzymywało odpowiednią ilość białka i wapnia wraz z innymi produktami, np. jogurtem, serem czy kefirem. Należy pamiętać także o tym, że organizm małego dziecka jest szczególnie wrażliwy nie tylko na niedobór, ale również na nadmiar składników odżywczych, w tym białka czy nasyconych kwasów tłuszczowych. Przykładowo nadmiar białka w organizmie malucha obciąża jego nerki i wątrobę oraz zwiększa ryzyko pojawienia się w przyszłości cukrzycy czy otyłości[[4]](#footnote-4). **W diecie roczniaka ilość mleka nie powinna przekraczać 500 ml dziennie**[[5]](#footnote-5).

U wielu dzieci podawanie mleka modyfikowanego może okazać się korzystne, w szczególności, jeśli maluch nie otrzymuje odpowiednich ilości żelaza z takich produktów, jak np. mięso. Przykładowo **już dwa kubki** [**Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert**](https://www.bebiklub.pl/produkty/bebiko-junior-3-nutriflor)[[6]](#footnote-6) **dziennie pomagają uzupełnić dietę rocznego dziecka w składniki ważne dla jego prawidłowego rozwoju.** Dostarczają: 70% zalecanego dziennego zapotrzebowania na **wapń oraz żelazo**, 80% zalecanej dziennej dawki suplementacji **witaminą D**, 90% zalecanego dziennego zapotrzebowania na **jod**[[7]](#footnote-7).

|  |
| --- |
| **Czy znasz…** **…**[**Modelowy talerz żywieniowy**](https://www.bebiklub.pl/junior#modelowy-talerz-zywieniowy)**, opracowany przez Instytut Matki i Dziecka?** Pokazuje on, ile porcji konkretnych produktów powinno się znaleźć w codziennym jadłospisie dziecka w wieku 1-3 lat. Zgodnie z opracowanym przez Instytut Matki i Dziecka *Modelowym talerzem żywieniowym* **w codziennym menu dziecka po 1. roku życia powinny być obecne 2 porcje mleka w tym również mleko modyfikowane oraz 1 porcja produktów mlecznych takich jak sery czy jogurty[[8]](#footnote-8).**  |

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

1. Weker H., Barańska M., Strucińska M., Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, 2012. [↑](#footnote-ref-1)
2. Mikulska A., Szajewska H., Horvath A., Rachtan-Janicka J., Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2016. [↑](#footnote-ref-2)
3. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosz, IŻŻ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-3)
4. Szajewska H., Horvath A., Poradnik żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin, Medycyna Praktyczna, Kraków 2016. [↑](#footnote-ref-4)
5. Szajewska H., Horvath A., Poradnik żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin, Medycyna Praktyczna, Kraków 2016. [↑](#footnote-ref-5)
6. Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert, jak wszystkie inne mleka modyfikowane dla małych dzieci po 12. miesiącu życia na rynku polskim, zawiera wapń, żelazo, jod oraz witaminę D. [↑](#footnote-ref-6)
7. Zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosza, IZZ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-7)
8. Weker H., Barańska M., Strucińska M., Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, 2012. [↑](#footnote-ref-8)